

ЗДОРОВЬЕ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Принимаем контрастный душ, завершая его прохладным обливанием.
- Проветриваем все помещения, в которых находимся в течение дня, и спальню перед сном.
- Отказываемся от гаджетов и ТВ-экрана за 1,5 часа до сна и занимаемся спокойными делами.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

- Взвешиваемся для контроля массы тела — колебания в пределах 1,5–2 кг считаются нормой.
- Измеряем окружность талии (цель для мужчин — менее 102 см, для женщин — менее 88 см).
- Оцениваем и при необходимости корректируем уровень физической активности за прошедший месяц.
- Планируем следующий месяц: детские и взрослые занятия, семейные вылазки и другие спортивные активности.

КАЖДЫЙ ГОД

- Проходим диспансеризацию: визит к терапевту, сдаем общий анализ крови и мочи, общий холестерин и глюкозу крови, ЭКГ, рентген легких, наносим визит окулисту и неврологу, а также дополняем список по показаниям и в зависимости от возраста.
- Проверяем сроки обновления прививок у всей семьи (удобно делать это ранней осенью, чтобы вспомнить и сразу сделать прививку от гриппа).
- Разбираем аптечку: выкидываем просроченные лекарства, докупаем закончившиеся средства неотложной помощи и жаропонижающие препараты.

МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ: С СЕМЬЕЙ ТЫ СИЛЬНЕЕ!

Еще больше информации о переходе на здоровый образ жизни читайте на сайте

www.takzdorovo.ru